1. Welkom, programma (verwachting) 5 min
2. Zelfmoord, cijfers en achtergronden (zoals hoe ontstaan zelfmoordgedachten?) 15 min
3. Het bespreekbaar maken van het taboeonderwerp ‘zelfmoord’ 15 min
4. Wat kan jij doen? (met do’s en don’ts in gesprekken) 15 min
5. Oefening/bespreken casus 15 min
6. Verwijzen naar hulp (intern en extern) 10 min
7. Wat biedt 113? (onze diensten voor hulpvragers en professionals) 5 min
8. Afronden, vragen?  10 min